

O apoio da família na adaptação de jovens portugueses ao ensino superior: Uma revisão integrativa da literatura

RESUMO

A entrada no ensino superior coloca aos jovens universitários inúmeros desafios e mudanças que podem ter diferentes implicações no grau de sucesso e satisfação com a vida e com a vida académica, em particular. Num período marcado pela expectativa de dar continuidade às suas escolhas académicas num contexto novo, o estudante do ensino superior vai mobilizar os seus recursos para o processo de adaptação. Neste processo, não obstante ser reconhecida a importância do apoio da família, conhece-se relativamente pouco acerca do papel do apoio familiar e da perceção desse auxílio pelos estudantes. Procurando colmatar esta lacuna, o presente estudo apresenta uma revisão integrativa de artigos publicados nos últimos 30 anos, com o objetivo de descrever as distintas formas de relacionar o apoio familiar ao processo de adaptação ao contexto universitário português, durante o período da 'adulter' emergente. Dá-se particular atenção aos resultados da pesquisa, nomeadamente os que apontam para a influência da família e do papel que assume na adaptação. Foram consultadas diferentes bases de dados (SciELO, Google Scholar, Scopus, Dialnet e RCAAP) e foram selecionados 12 artigos. Os estudos selecionados evidenciam o papel da família e o apoio familiar percebido como variáveis preditoras de uma adaptação positiva. Destaca-se a necessidade de realizar mais estudos, em particular com enfoque nas características do apoio familiar durante o período de adaptação ao contexto académico.

Palavras-chave: Estudantes universitários; estudantes primeiro ano; família; apoio familiar; adaptação.

1. INTRODUÇÃO

Na passagem do ensino secundário para o Ensino Superior (ES), são vários os desafios e experiências com que o jovem se depara. A entrada no ES confronta o jovem com novos espaços, ambientes, estabelecimento de novas relações e novas responsabilidades. É por isso que o primeiro ano da universidade é tido como um ano crítico para a maioria dos estudantes. É durante este período que o estudante mais sente a mudança em relação à experiência que viveu durante a adolescência. Esta descontinuidade é sentida não só do ponto

Elisabete T. Gonçalvesⁱ
Universidade do Minho,
Portugal.

Ana T. Almeidaⁱⁱ
Universidade do Minho,
Portugal.

de vista da experiência académica, mas também ao nível do desenvolvimento pessoal e psicossocial. A literatura sugere que há um conjunto de fatores que devem ser tidos em conta durante a transição e adaptação, nomeadamente o desempenho cognitivo, as competências de autonomia e autorregulação, o envolvimento académico, a participação em atividades extracurriculares, a vinculação à família e o estabelecimento de relações positivas com os pares e professores (Tomás et al., 2014).

1.1. 'ADULTEZ' EMERGENTE: DESENVOLVIMENTO EM CONTEXTO DE TRANSIÇÃO

Para a maioria dos estudantes, o ingresso no ES obriga, muitas vezes, os estudantes a mudanças estruturais de vida; a saída de casa dos pais, a separação da família e amigos de longa data, o estabelecimento de novas amizades e relações interpessoais e as exigências de maior autonomia. Os efeitos destas mudanças, provocadas pelo ingresso no ES, ao mesmo tempo que as exigências académicas aumentam, podem dificultar a adaptação a este novo contexto e comprometer a continuidade dos estudos (Fernandes e Almeida, 2005; Teixeira et al., 2008; Tomás et al., 2014).

Todavia, a transição, período altamente desafiante, também surge como uma fase capaz de promover e de favorecer o desenvolvimento psicossocial, assim como a capacidade para lidar com situações distintas, o que por sua vez possibilita ao estudante a experimentação de novos papéis e o estabelecimento de novos relacionamentos. Paralelamente, o jovem estudante vive uma fase com características muito próprias e que, dadas as alterações que lhe estão associadas, é descrita na literatura como um novo período desenvolvimental; a 'aduldez' emergente (Arnett, 2000). É durante o período da 'aduldez' emergente, que coincide, na maioria das sociedades, com a entrada no ES, que é exigido aos jovens o desenvolvimento de novos padrões de comportamento, e uma resposta cognitiva e afetiva capaz de dar resposta às exigências da vida académica.

O processo de moratória psicológica (Erikson, 1968), associado à adolescência e entrada na vida adulta, caracteriza-se por uma forte procura da identidade e pelo questionamento em áreas tão diversas como a da carreira nas suas múltiplas vertentes pessoais, académicas e da empregabilidade. De igual modo, no plano da consciência de si e da identidade psicossocial, a revelação da orientação sexual e a vivência da intimidade nas relações românticas podem ser experiências de grande intensidade emocional com repercussão nos relacionamentos dentro e fora do ambiente familiar. Neste processo de exploração de diferentes possibilidades afetivas e vocacionais, não é estranho os jovens vivenciarem sentimentos ambivalentes face à escolha que exige autonomia ou à consciência da sua imputabilidade e agência pessoal (Arnett, 2000). Esta procura e exploração da identidade acontece numa etapa da vida em que habitualmente o controlo parental diminui e, simultaneamente, a autonomia do jovem é valorizada. As tomadas de decisão e a clarificação do seu próprio sistema de valores são expressões deste processo de autonomia, que, não sendo encorajado, pode gerar mal-estar psicológico e instabilidade emocional. Assim, alguns comportamentos até

então supervisionados pelos adultos, em particular, os horários de estudo, a gestão dos horários das refeições, as amizades e relacionamentos amorosos, passam a ser assuntos do foro pessoal (Arnett, 2000). É ainda durante a 'adulterez' emergente que o jovem adquire os conhecimentos, as habilidades e a compreensão pessoal que necessita para a vida adulta e, por isso, apesar do sentimento de *in-between*, o jovem sente que não é um adolescente, porém também não se vê como adulto (Andrade, 2016; Arnett, 2000; Arnett, 2006; Mendonça et al., 2009; Ferreira e Jorge, 2008; Monteiro et al., 2009).

É nesta fase que o jovem adulto tem uma vida social mais ativa, explora novos e diferentes locais e, acima de tudo, vive um crescimento intelectual e a afirmação da sua personalidade (Seco et al., 2007). Todas estas experiências permitem ajudar o jovem adulto na melhoria das competências intelectuais e habilidades cognitivas, desenvolver autonomia, adquirir maior independência emocional, consolidar um sentido de identidade e o estabelecimento de relações mais maduras (Chickering e Reisser, 1993; Seco et al., 2007). Na perspetiva do contextualismo evolutivo de Arnett (2000), todas estas vivências do jovem adulto acarretam consequências que podem condicionar a vida do estudante universitário. Se, ao longo do primeiro ano, as experiências forem vividas de forma positiva e construtiva, então esta fase poderá contribuir para o desenvolvimento psicossocial do indivíduo. No entanto, caso esta fase seja vivida e sentida de modo negativo, poderá potenciar sentimentos de desilusão e de inadaptação. Em qualquer caso, o conjunto de exigências que decorrem do período de adaptação ao contexto universitário torna imperativo promover as habilidades e competências necessárias para lidar de forma bem-sucedida com os desafios desenvolvimentais e académicos.

1.2. UM NOVO ESTAR EM FAMÍLIA E NOVAS EXPRESSÕES DO APOIO FAMILIAR

Longe da família e dos amigos, aos estudantes é exigido que se adapte à condição de jovem independente, que redimensione o seu grupo social, faça uma gestão equilibrada e adequada do seu tempo de estudo e de lazer, faça uma correta gestão do dinheiro e, a somar aos anteriores, responda aos inúmeros desafios académicos que surgem (Wintre e Yaffe, 2000; Tomás et al., 2014, Diniz e Almeida, 2006). Mas nem só os estudantes que saem de casa vivem estas alterações de forma acentuada.

Mesmo aqueles que continuam morando com as suas famílias, nas cidades onde estudaram até ao ensino médio, também sofrem com essa transição; os amigos de escola deixam de ser vistos todos os dias e os elos afetivos e sociais com os antigos companheiros podem enfraquecer (Teixeira et al., 2007, p. 212).

No seio da família também ocorrem alterações de atitude e novas conceções relativamente aos jovens adultos. Fundamentalmente, o ingresso no ES é percecionado pela família como uma tarefa de desenvolvimento que obriga o sistema familiar a reorganizar-se e, conseqüentemente,

um momento durante o qual todos os elementos da família terão de enfrentar desafios e mudanças, de modo a facilitar o período de transição e a promoção do bem-estar dos seus elementos (Silva e Ferreira, 2009).

A separação da família que, no momento do ingresso, pode ser física, emocional ou simbólica, acarreta um conjunto de implicações na satisfação com a vida, quer a vida pessoal, quer a vida académica. Alguns autores (Araújo e Almeida, 2015; Teixeira et al., 2007; Diniz e Almeida, 2006; Tomás et al., 2014) referem que uma transição poderá ser mais positiva se houver lugar a uma convivência saudável entre os dois mundos: antes do ingresso no ES e depois do ingresso no ES. Designadamente, os relacionamentos dos estudantes, aquando da entrada na universidade, convertem-se em apoios sociais importantes, na medida em que favorecem a adaptação. Por sua vez, alguns estudos mostram, ainda, uma forte ligação entre o apoio social e o bem-estar dos estudantes (Awang et al., 2014; Cutrona et al., 1994; Pereira, 2016).

Por esse motivo, o apoio social percebido (Tomás et al., 2014), nomeadamente por parte da família, suscitou interesse nos estudos de adaptação. A respeito do apoio social, Tomás e colaboradores (2014) sugerem que o suporte social percebido tem poder preditivo durante a adaptação à universidade, no que ao ajustamento pessoal e relacional diz respeito. Observa-se que os indivíduos que mantêm redes sociais de apoio estão mais protegidos e sentem-se mais seguros em fases de transição (Seco et al., 2007; Holt et al., 2018; Vizzotto et al., 2017).

Saliente-se que o apoio social designa um conceito multidimensional. Porém, comumente as definições de apoio social referem a disponibilidade de ajuda da rede social e o valor que o indivíduo atribui a este recurso (Awang et al., 2014; Hupcey, 1998; Demaray et al., 2009; Malecki e Demaray, 2006; Carvalho et al., 2011). O apoio social percebido surge como fundamental para os indivíduos e é tido como um julgamento subjetivo da qualidade da assistência dada pelos familiares e amigos próximos e focado nas ações das pessoas (Awang et al., 2014; Cutrona et al., 1994; Tomás et al., 2014). Para além disso, o apoio percebido tem sido apontado por alguns autores (Awang et al., 2014; Demaray et al., 2009; Malecki e Demaray, 2006) como tendo mais valor do que o apoio recebido, pois a perceção que esse apoio existe empodera os estudantes a enfrentarem situações mais complexas e stressantes, como é o caso da adaptação à universidade.

Apesar de um número considerável de estudos sobre o apoio social, conhecem-se poucos sobre o apoio da família na dupla transição para a 'adulter' e na passagem para a universidade. A literatura sugere que o apoio dos pais, principalmente em situações stressantes, como pode ser considerada a fase de transição à universidade, influencia favoravelmente o desempenho académico dos estudantes, na medida em que estes revelam níveis de autoconfiança mais elevados para lidar com situações novas e desafiantes (Cutrona et al., 1994; Tomás et al., 2014). Também se verifica que o apoio parental pode predizer níveis reduzidos de ansiedade o que, por sua vez, poderá influenciar positivamente o desempenho académico dos estudantes e contribuir para o seu bem-estar (Malecki e Demaray, 2003; Cutrona et al., 1994; Malecki e Demaray, 2002; Alves et al., 2020). Adicionalmente, uma liga-

ção positiva à família é importante para o desenvolvimento e ajustamento psicológico dos jovens universitários. Uma relação positiva com a família pode, com efeito, fomentar o desenvolvimento de relações interpessoais positivas dos jovens universitários.

Além do mais, o apoio familiar é tido como um importante correlato da qualidade do relacionamento interpessoal e um fator de proteção para o ajustamento psicossocial do jovem universitário. No desenvolvimento da autonomia e da individuação é reconhecido o valor da ligação afetiva e do apoio familiar (Silva e Ferreira, 2009; Vizzotto et al., 2017; Preto, 2003). Apesar de este processo de individuação levar a que, com a entrada no ES, o jovem regule as suas escolhas pelo seu sistema de valores, isso não é sinónimo de rutura com o sistema de valores da sua família. Nem será invulgar que os jovens universitários encontrem na família o ambiente necessário ao correto desenvolvimento da sua autonomia. Atualmente, as famílias modernas encaram como desejável a mudança da relação vertical para uma relação horizontal entre pais e jovens adultos. Igualmente, as famílias, que oferecem aos jovens uma base sólida de apoio, permitem a exploração de novos ambientes e o desenvolvimento de competências intelectuais e sociais (Ferreira e Ferreira, 2001; Granja e Mota, 2018, Holt et al., 2018, Pinheiro e Ferreira, 2005; Preto, 2003; Tomás et al., 2014). Quando os jovens percebem a disponibilidade parental para apoiar a sua saída para a universidade, essa perceção está associada a comportamentos adaptativos na medida em que o jovem se sente mais seguro para experimentar novas situações e novos ambientes (Preto, 2003; Seco et al., 2007). O funcionamento familiar surge, assim, como protetor e facilitador da adaptação do jovem à universidade. Oriundos de um ambiente familiar capaz de manter vínculos securizantes e níveis e tipos de apoio que respondem às suas necessidades, os jovens poderão viver com maior naturalidade e enfrentar melhor os desafios que surgem com a entrada no ES (Silva e Ferreira, 2009). Em suma, os estudos evidenciam que a família, os laços afetivos e a qualidade do suporte parental favorecem a adaptação ao ensino superior.

A sistematização e a síntese do conhecimento produzido nos estudos dedicados ao apoio da família na adaptação dos jovens universitários ao ensino superior constituem o objetivo principal para a revisão de carácter integrativo, da qual se detalham as etapas no presente estudo. Nesta revisão procura-se assim elucidar melhor a influência do apoio familiar e as implicações deste apoio na adaptação ao contexto universitário. Na sequência desta análise procura-se ainda explorar as variáveis familiares que se assumem facilitadoras e protetoras do processo de adaptação. Pretende-se, por sua vez, contribuir para uma análise crítica da investigação sobre o apoio da família ao jovem universitário e a perceção deste na 'adulter' emergente. Neste artigo serão discutidos os fenómenos anteriores centrados na realidade do contexto universitário português.

2. METODOLOGIA

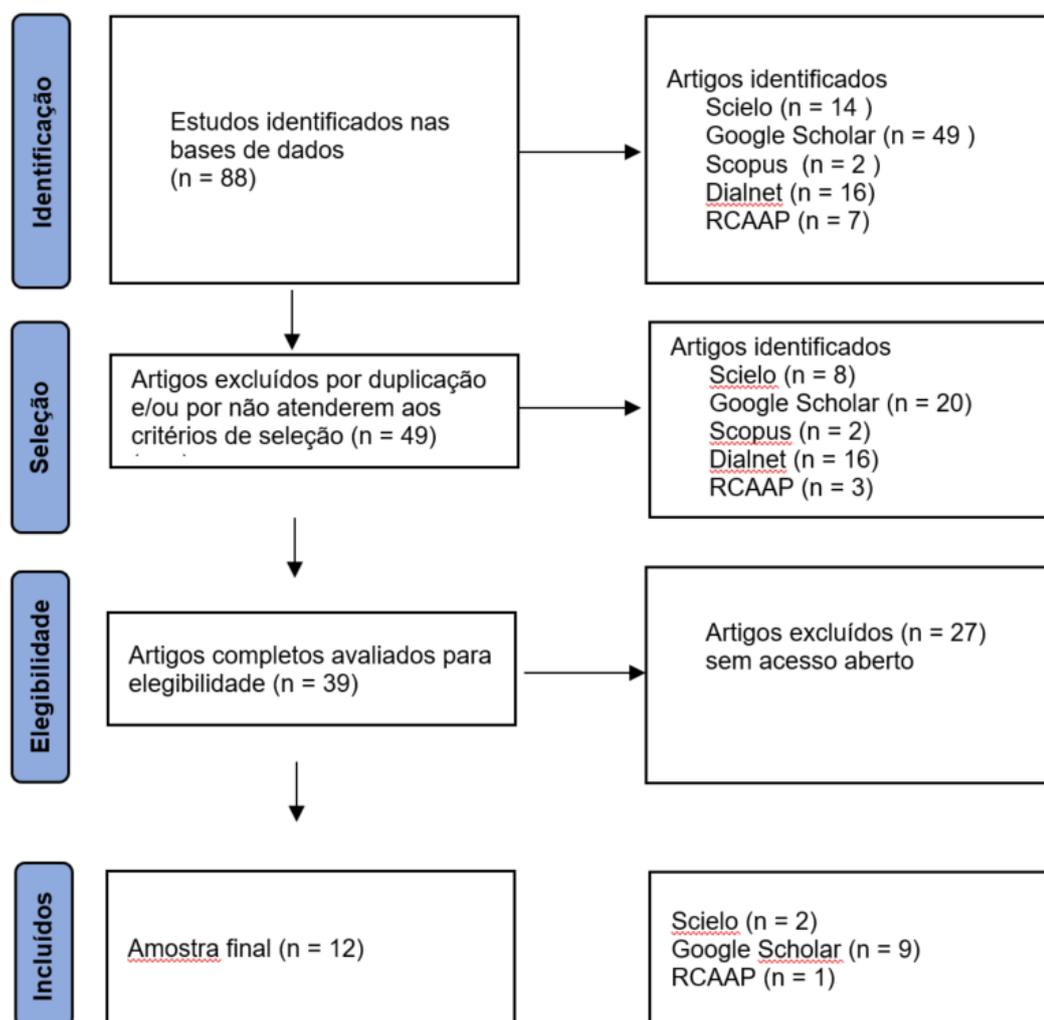
De modo a responder aos objetivos inicialmente propostos, foi levada a cabo uma revisão integrativa da literatura, um método estandardizado, que consiste numa extensão do protocolo PRISMA-ScR (*Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews*), na qual se adota uma abordagem sistematizada à revisão da literatura existente sobre um tópico de estudo com vista a identificar os principais conceitos, teorias, fontes e conhecimentos a aprofundar (Tricco et al., 2018). No caso particular deste estudo, o recurso à análise da produção científica permitiu identificar os estudos que refletem o apoio da família durante o período de adaptação à vida universitária. Desta pesquisa resultou uma análise compreensiva do material selecionado. Foram privilegiados os artigos publicados desde 2000 até à atualidade.

A pesquisa bibliográfica foi feita com recurso a bases de dados nacionais e internacionais: Google Scholar; *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Scopus, Dialnet e RCAAP. O levantamento dos artigos decorreu entre março e maio de 2021. Os artigos foram selecionados a partir de temas de referência da pesquisa e a combinação das palavras adaptação *and* ensino superior, estudantes do primeiro ano *and* adaptação universidade, apoio *and* estudantes do primeiro ano, família *and* estudantes universitários e família *and* estudantes universitários. A língua privilegiada para a pesquisa foi o português, uma vez que se pretendia que os estudos explorassem a realidade portuguesa. No entanto, dada a escassez de estudos, sentiu-se a necessidade de alargar o âmbito da pesquisa recorrendo-se à língua inglesa. Os artigos selecionados obedeceram aos seguintes critérios a) estar disponíveis em acesso aberto; b) estudos com amostras de estudantes universitários em Portugal; c) incluir estudos sobre a adaptação à universidade, expectativas e vivência académicas; d) contemplar dados sobre a perceção do suporte familiar durante o período de adaptação à universidade; e) incluir estudos sobre diferenças de género. Foram selecionados artigos em português e em inglês. Os critérios de exclusão utilizados foram a) estudos sobre populações estudantis não nacionais; b) estudos sobre diferentes tipos de apoio não relacionados com o apoio familiar e c) estudos noutras línguas para além do português e do inglês.

Numa primeira fase, após a leitura do título e do resumo, foram selecionados 88 artigos, dos quais foram, posteriormente, escolhidos 39. Após a leitura aprofundada e detalhada, foram selecionados 12 artigos, seguindo o critério de inclusão. A Figura 1 representa o fluxograma do processo, de acordo com o modelo PRISMA.

Figura 1

Fluxograma PRISMA para processo de revisão integrativa



2.1 RESULTADOS

Nesta secção, descrevem-se os aspetos salientados pela investigação sobre o apoio da família à adaptação dos estudantes ao ensino superior. O registo dos dados obtidos, nos estudos selecionados, foi feito numa tabela organizada para o efeito: (a) ano da publicação do artigo e os autores; (b) descrição dos principais objetivos do estudo; (c) indicadores do estudo e (d) principais resultados. Tendo por base a análise dos artigos selecionados, verifica-se que a maioria dos estudos, sobre a transição e adaptação ao ensino superior, não valorizam a questão da retaguarda familiar. Verificou-se que a maioria dos estudos tem por objetivo a avaliação da adaptação à universidade tendo por base variáveis como o bem-estar (Alves et al., 2020; Diniz e Almeida, 2006), as vivências académicas e as expectativas (Fernandes et al., 2013) e o desenvolvimento da autonomia (Preto, 2003) ou a perceção do suporte social (Pinheiro e Ferreira, 2005). Também a variável família foi considerada nestes estudos, porém não com a preponderância expectável.

Ao avaliar a perceção de bem-estar e saúde dos estudantes, Alves et al., (2020) concluíram que os estudantes que continuam a viver na residência familiar, durante o período de adaptação, revelam níveis de bem-estar

superiores aos dos restantes alunos. Para além disso, é destacada a importância do apoio familiar durante o período da 'adulthood' emergente, uma vez que este permitirá ao jovem viver esta fase na sua plenitude, livre de compromissos financeiros. Nesta linha de pensamento, Seco et al., (2007) constataram que os estudantes que permanecem em casa dos pais vivem a fase de transição e ajustamento mais positivamente do que aqueles que saem de casa dos pais. A presença da família e o apoio disponível suavizam alguma instabilidade que se sente com a entrada no ES. Vizotto e Martins (2017) validam esta ideia de que a saída de casa dos pais aquando do ingresso no ES pode gerar mais stress e ansiedade. Por outro lado, os estudantes que permanecem em casa da família têm melhores condições de vida e melhor qualidade de vida, o que por sua vez pode facilitar o processo de adaptação à universidade (Vizotto e Martins, 2017).

Um outro estudo, sobre as variáveis de adaptação à universidade (Diniz e Almeida, 2006), mostra que a perceção do apoio por parte dos estudantes os deixa mais fortes e mais capazes de lidar com situações adversas. Embora este estudo não se centre, exclusivamente, no suporte social da família, verifica-se que a ideia de que há disponibilidade de apoio, quer por parte da família, quer por parte da instituição de ensino superior e professores, deixa os estudantes numa posição mais tranquila. Os estudantes ficam, assim, com mais disponibilidade para lidar com as incertezas da fase de adaptação. Do mesmo modo, Fernandes et al. (2013) analisaram as vivências dos estudantes do primeiro ano. Embora seja destacada a importância do ambiente universitário para um desenvolvimento saudável do estudante, durante o ajustamento ao ES, a família surge como elemento preponderante neste processo. Em particular, assinala-se a adequação do apoio por parte da família, ou seja, o apoio familiar deve ir ao encontro da fase desenvolvimental em que o jovem se encontra. A família deve permitir que o jovem, gradualmente, assuma papéis da vida adulta, ainda que se possa continuar a assistir a uma protecção por parte da família (Fernandes et al., 2013, p. 38). Nesta linha de ideias, este estudo destaca a importância do contacto próximo da família para o bem-estar do estudante e como elemento-chave para lidar com situações menos positivas (Fernandes et al., 2013, p. 47).

De acordo com Ferraz e Pereira (2002), durante o processo de transição, o jovem adulto deve desenvolver competências para lidar com as exigências próprias da situação. Sendo o processo de adaptação ao contexto universitário algo complexo e desafiante, a ausência de competências para enfrentar situações menos positivas pode levar ao desenvolvimento do *homesickness* (saudades de casa) durante este período. Segundo os mesmos autores, os estudantes que tiveram de deixar a casa da família para estudar desenvolvem mais saudades de casa do que aqueles que permaneceram em casa. De destacar que as raparigas são as que revelam comportamentos mais saudosistas.

De forma semelhante, Ferreira e Ferreira (2001) referem que o desenvolvimento assenta em duas condições: o desafio e o apoio. Segundo estes autores, a capacidade para lidar com os desafios será tanto melhor quanto melhor for o apoio disponível para esse efeito. Apesar desta fase

de transição propiciar um certo afastamento da família, segundo os autores, esta continua a ser a base de suporte e confiança mais importante para o jovem. Porém, a família deve ajustar-se à nova condição do jovem adulto e dar espaço para que este consiga desenvolver ferramentas ou estratégias que permitam lidar com esta nova fase.

Outros aspetos observados são os contributos do contexto familiar. Silva e Ferreira (2009), no estudo sobre características familiares, concluíram que determinados traços familiares facilitam os processos adaptativos. O suporte familiar, os laços afetivos, a coesão familiar podem favorecer o desenvolvimento saudável do jovem e permitir processos de adaptação positivos ao longo da vida.

Tomás et al. (2014) analisaram de que modo variáveis psicológicas, como personalidade e suporte social, podem estar relacionados com a adaptação pessoal ao contexto académico. Neste estudo participaram estudantes da Universidade de Coimbra a frequentar o primeiro ano. Destaca-se a rede de apoio e a satisfação sentida com esse apoio como fundamentais na explicação dos níveis de adaptação pessoal e emocional (Tomás et al., 2014, p. 102). O estudo destaca, além disso, uma relação positiva entre estudantes mais autónomos, mais responsáveis e cumpridores como aqueles que sentem maior satisfação com a vida e se adaptam com mais facilidade.

Em síntese, os estudos apontam para a relevância da retaguarda familiar na adaptação dos estudantes ao ensino superior. Do mesmo modo, dada a fase desenvolvimental em que o jovem se encontra, justifica-se uma adequação do ambiente familiar e um alinhamento da relação família – jovem adulto.

Tabela 1

Informações sobre os resultados dos artigos selecionados

Ano/ Autores	Objetivos	Indicadores	Principais resultados
Alves et al. (2020)	Este estudo pretende avaliar a perceção de bem-estar e saúde dos estudantes do ES.	Ensino superior, felicidade, satisfação com a vida	Os principais resultados apontam para um incremento nos níveis de bem-estar dos estudantes que mantêm a residência familiar durante os estudos superiores. Observa-se que o apoio da família, quer económico, quer emocional é um preditor do bem-estar dos estudantes. No contexto da 'adulter' emergente, este estudo aponta para a importância do apoio familiar, pois permite ao jovem a vivência da 'adulter' emergente em todas as suas vertentes, livre de compromissos financeiros.
Diniz e Almeida (2006)	O estudo pretende analisar as variáveis de adaptação à universidade, relacionando-as com o bem-estar.	Adaptação à Universidade, estudantes do primeiro ano, bem-estar pessoal	Apesar das limitações do estudo, os resultados apontam para a importância do apoio e relacionamento interpessoal. Estudantes que percebem mais apoio por parte do ambiente familiar, dos professores e da instituição, mostram-se mais resilientes na adaptação e mais capazes de lidar, positivamente, com as exigências e desafios colocados.

Fernandes et al. (2013)	Este estudo pretende aprofundar o conhecimento das vivências dos estudantes do 1º ano	Ensino superior, adaptação, vivências académicas	O conhecimento profundo da vida dos estudantes ingressantes permite às instituições o delineamento de estratégias de intervenção eficazes e que podem conduzir à decisão de abandono dos estudos. Verifica-se que, embora o ambiente universitário possa contribuir para o crescimento e desenvolvimento do estudante, é necessário que o apoio familiar seja adequado ao nível de crescimento e desenvolvimento em que o jovem se encontra. A qualidade do processo de adaptação à universidade é influenciada pela qualidade da relação do jovem estudante e da família.
Ferraz e Pereira (2002)	Esta investigação pretende alertar para a necessidade do desenvolvimento de competências para lidar com situações de transição.	Estudantes universitários, processo de transição, saudades de casa	Verifica-se uma relação entre as saudades de casa e problemas depressivos e introversão. No sentido oposto, estudantes mais extrovertidos revelam menos saudades de casa.
Ferreira e Ferreira (2001)	Este artigo procura explorar as teorias que explicam o desenvolvimento psicossocial e cognitivo dos estudantes do ensino superior.	Estudantes Universitários, desenvolvimento	O desenvolvimento do estudante assenta em duas condições, o desafio e o apoio. O crescimento faz-se perante a existência de desafios, mas a quantidade de desafios pode ser mais ou menos tolerada em função do apoio disponível. A família continua a ser a base de suporte e confiança, observa-se uma reavaliação do papel da família que pode permitir o desenvolvimento da autonomia, fundamental para a adaptação ao novo contexto.
Granja e Mota (2018)	O desenvolvimento de relações de vinculação seguras com figuras significativas e os estilos parentais, parecem assumir um papel importante para o jovem adulto na transição e adaptação ao contexto académico e à manutenção do bem-estar psicológico.	Estilos parentais, adaptação académica, bem-estar psicológico	A adaptação académica é predita positivamente pelo bem-estar psicológico. Assim, uma maior noção de bem-estar psicológico pode gerar um efeito positivo na adaptação ao contexto académico. Os resultados sugerem que, embora não seja significativa uma diferença de género, as raparigas parecem estar, mais do que os rapazes, mais dependentes das relações de afeto, mais concretamente as relações parentais, para alcançar o bem-estar necessário para uma adaptação positiva. Para além disso, verifica-se que figuras parentais mais apoiantes potenciam a criação de condições para o sucesso académico e consequente adaptação e ajustamento.
Pinheiro e Ferreira (2005)	A perceção do suporte social entendida como expectativa de que o apoio ou o suporte existirá se for necessário tem-se revelado um fator mediador do impacto das situações perturbadoras ou adversas no bem-estar físico e emocional individual.	Suporte social percebido, família, estudantes	Os resultados mostram que quanto mais elevada for a perceção do suporte social disponível (seja a perceção da rede social e das provisões que disponibilizam seja a aceitação incondicional dos pais, amigos e família) mais positivas e satisfatórias tendem a ser as vivências académicas dos estudantes, em especial as que se assumem como indicadoras de uma boa adaptação ao curso e à instituição, da existência de expectativas positivas quanto ao percurso académico, da existência de projectos vocacionais, de relacionamentos interpessoais gratificantes com os professores e colegas e, ainda, da perceção do próprio bem-estar físico e psicológico.

Preto (2003)	Parte-se da ideia de que a transição para o ensino superior passa também por um período de desenvolvimento de maior autonomia. Esta autonomia pode ser facilitadora do processo de transição.	Autonomia, adaptação, família, suporte	A autonomia mostra-se fundamental para uma boa adaptação à universidade. Esta autonomia, que vem sendo trabalhada ao longo da vida, reveste-se de uma menor dependência parental, ou seja, o jovem é capaz de enfrentar os diferentes desafios por si. No entanto, a família assume-se como a base segura para apoiar a desenvolver a autonomia necessária para uma boa adaptação e ajustamento ao ensino superior.
Seco et al. (2007)	O estudo pretende avaliar as relações existentes entre as redes de suporte social e a adaptação do jovem estudante ao contexto do ensino superior politécnico, bem como as respetivas implicações na sua satisfação com a vida em geral.	Transição para o ensino superior, apoio social, satisfação com a vida	Estudantes com níveis de apoio social mais forte, demonstram melhores comportamentos adaptativos. Para além disso, foram observadas diferenças de género, na adaptação ao contexto universitário. Os rapazes têm uma melhor perceção da instituição e das competências cognitivas, enquanto as raparigas têm mais facilidade na gestão do tempo e acompanham melhor as aulas. Observa-se ainda que os estudantes que permanecem em casa apresentam melhores níveis de adaptação ao ensino superior, do que os que saem de casa. A família e o apoio disponível parecem mitigar alguma instabilidade gerada pela entrada no ensino superior.
Silva e Ferreira (2009)	Analisar os contributos do contexto familiar para o desenvolvimento psicossocial do indivíduo e o seu ajustamento ao ES. São ainda analisadas e identificadas as características familiares que são facilitadoras ou entraves ao processo de desenvolvimento psicossocial e aos processos de adaptação.	Família, desenvolvimento psicossocial, adaptação ao ES	Os contributos da família demonstram o papel positivo exercido pelos laços afetivos, pela coesão, pelo suporte parental e a facilitação do processo de separação/individuação. Por oposição, o conflito e ausência de apoio parecem estar associados a comportamentos de inadaptação do jovem adulto.
Tomás et al. (2014)	Analisar em que medida a personalidade, o suporte social e a inteligência emocional estão relacionados com a adaptação pessoal e emocional dos estudantes ao contexto universitário.	Adaptação, ensino superior, suporte social, personalidade	Os resultados do estudo sugerem que mais do que as variáveis pessoais (sexo e idade) algumas variáveis psicológicas (personalidade e suporte social) explicam os níveis de adaptação pessoal e emocional dos estudantes. A crença de que existe uma rede familiar de apoio disponível poderá diminuir o efeito do afastamento da família no período de adaptação à universidade. Também a qualidade da vinculação familiar poderá permitir uma fase de adaptação vivida mais positivamente.
Vizzotto et al. (2017)	Neste estudo pretende-se avaliar estilos de vida e métodos académicos dos estudantes.	Adaptação, estudantes universitários, qualidade de vida	Os resultados deste estudo demonstram que os estudantes, cuja entrada para o ensino superior obrigou à saída de casa da família, revelaram mais ansiedade e stress. A separação da família, as saudades de casa, a necessidade de uma gestão da vida pessoal e financeira, mais autónoma remete para maiores dificuldades de aprendizagem. Do lado oposto, aqueles que permanecem em casa junto das famílias, percebem melhores condições de vida e melhor qualidade de vida o que pode facilitar o processo de adaptação à universidade.

2.2. DISCUSSÃO

A entrada no ensino superior confronta o jovem estudante com mudanças e exigências, tanto na esfera pessoal, como interpessoal e académica. Daí a necessidade de compreender mais e melhor este período de ajustamento. Porém, os estudos continuam a evocar, essencialmente, fatores pessoais, desenvolvimentais e, em menor proporção, fatores contextuais, onde se evidencia a ausência do estudo dos fatores familiares. De facto, a complexidade do processo de adaptação ao ES, as exigências e os desafios com que o jovem se depara implicam uma diversidade de fatores, quer ao nível pessoal, quer de natureza contextual (Silva e Ferreira, 2009). Dentro dos inúmeros fatores contextuais implicados neste processo, este artigo procurou investigar o contributo do contexto familiar durante o período de adaptação ao ensino superior. Invoca-se a pertinência desta variável, dada a importância do contexto familiar ao longo da vida e, em particular, nos períodos vitais associados a transições desenvolvimentais. Além disso, os estudos sobre o apoio social apontam para a necessidade de uma rede de suporte, destacando-se a família como uma das mais importantes no processo de adaptação do jovem universitário ao ES.

Da análise dos estudos, destacam-se aqueles que apontam as diferenças na adaptação à universidade entre os estudantes que permanecem e os que saem de casa dos pais. Em ambas as condições, para além da permanência ou separação, o apoio social da família salda-se em diferentes formas de apoio, desde o encorajamento às decisões do estudante, a disponibilidade para ajudar financeiramente, a disponibilidade para ouvir e partilhar experiências, todas podem facilitar o ajustamento dos jovens. De um modo geral, e para o adulto emergente em particular, o suporte parental, os laços afetivos, o estímulo ao desenvolvimento da autonomia, a união nos primeiros momentos de separação da família são variáveis preditoras da adaptação e de menos períodos de stresse e ansiedade.

A análise dos estudos sobre a família, o apoio familiar e a adaptação ao ensino superior permitem identificar algumas variáveis que se assumem como facilitadoras ao processo de adaptação ao novo contexto de vida. Porém, é imperioso a realização de mais estudos, principalmente aqueles que permitam aprofundar as características do apoio familiar e parental na adaptação ao contexto académico.

Destacam-se ainda algumas limitações desta revisão da literatura. Não obstante se terem identificado estudos sobre o apoio parental ou familiar no processo de adaptação ao ES, é notória a escassez deste tema de estudo no conjunto de bases de dados no domínio das Ciências da Educação. Contudo, esta conclusão é condicionada ao facto de a revisão respeitar à realidade portuguesa. Uma amostra mais alargada de estudos poderia potenciar resultados mais robustos. Apesar das limitações, os resultados obtidos são interessantes, uma vez que apontam para a relevância do contexto familiar no ajustamento ao ensino superior. Constatou-se que os comportamentos de apoio ou a perceção da disponibilidade do apoio por parte dos pais ou da família poderá ter um impacto altamente positivo no processo de adaptação dos jovens universitários ao contexto do ES.

Neste artigo apresentaram-se dados e perspetivas provenientes de estudos sobre a influência da família na adaptação ao contexto universitário. Em relação a aspetos metodológicos houve predominância pela realidade do contexto universitário português, com jovens a frequentar o ES pela primeira vez. Finalmente, é possível identificar um forte interesse pelas questões do apoio, nomeadamente o apoio familiar durante a adaptação à universidade, porém, os estudos publicados não referem as dimensões familiares tão importantes nesta fase, como o aconselhamento, a qualidade das relações, a segurança emocional e a satisfação familiar. Os resultados obtidos mostram ser proveitosos e elucidativos para uma melhor compreensão do alcance da retaguarda familiar durante o período de adaptação.

REFERÊNCIAS

- Almeida, L. S. (2019). Ensino Superior: Combinando exigências e apoios. In *Estudantes do Ensino Superior: Desafios e Oportunidades* (pp. 17-33). Associação para o Desenvolvimento da Investigação em Psicologia da Educação (ADIPSIEDUC).
- Alves, R. F., Precioso, J. A., & Becoña, E. (2020). Well-being and health perception of university students in Portugal: The influence of parental support and love relationship. *Health Psychology Report*, 8(2), 145-154. <https://doi.org/10.5114/hpr.2020.94723>
- Andrade, C. (2016). A construção da Identidade, Auto-conceito e Autonomia em Adultos Emergentes. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(1), 137-146. <https://doi.org/10.1590/2175-353920150201944>
- Awang, M. M., Kutty, F. M., & Ahmad, A. R. (2014). Perceived Social Support and Well Being: First-Year Student Experience in University. *International Education Studies*, 7(13), 261-270. <https://doi.org/10.5539/ies.v7n13p261>
- Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2015). Adaptação ao ensino superior: O papel moderador das expectativas académicas. *Educare: Revista Científica de Educação*, 1(1), 13-32. https://www.researchgate.net/publication/284709918_Adaptacao_ao_ensino_superior_o_papel_moderador_das_expectativas_academicas
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging adulthood in Europe: A response to Bynner. *Journal of Youth Studies*, 9(1), 111-123. <https://doi.org/10.1080/13676260500523671>
- Carvalho, S., Pinto-Gouveia, J., Pimentel, P., Maia, D., & Mota-Pereira, J. (2011). Características psicométricas da versão portuguesa da Escala Multidimensional de Suporte Social Percebido (Multidimensional Scale of Perceived Social Support-MSPSS). *Psicologica*, (54), 331-357. https://doi.org/10.14195/1647-8606_54_13
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd ed.). Jossey-Bass Publishers.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russell, D. W. (1994). Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(2), 369-378. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.66.2.369>

Diniz, A. M., & Almeida, L. S. (2006). Adaptação à Universidade em estudantes do primeiro ano: Estudo diacrónico da interacção entre o relacionamento com pares, o bem-estar pessoal e o equilíbrio emocional. *Análise Psicológica*, 24(1), 29-38. <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/151>

Demaray, M. K., Malecki, C. K., Rueger, S. Y., Brown, S. E., & Summers, K. H. (2009). The role of youth's ratings of the importance of socially supportive behaviors in the relationship between social support and self-concept. *Journal of youth and adolescence*, 38, 13-28. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9258-3>

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (Austen Riggs Monograph No. 7). WW Norton & Company, Inc.

Fernandes, E. M., & Almeida, L. S. (2005). Expectativas e vivências académicas: Impacto no rendimento dos alunos do 1º ano. *Psychologica*, (40), 267-278. <https://hdl.handle.net/1822/8873>

Fernandes, V., Silva, I., & Meneses, R. F. (2013). Transição para o Ensino Superior: Adaptação ou Inadaptação? *AGIR: Revista Interdisciplinar de Ciências Sociais e Humanas*, 1(4), 29-56. https://www.academia.edu/10183241/Transi%C3%A7%C3%A3o_para_o_Ensino_Superior_Adapta%C3%A7%C3%A3o_ou_Inadapta%C3%A7%C3%A3o

Ferraz, M. F., & Pereira, A. S. (2002). Dinâmica da personalidade e do homesickness (saudades de casa) dos jovens estudantes universitários. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 3(2), 149-164. <https://sp-ps.pt/uploads/jornal/37.pdf>

Ferreira, J. A., & Ferreira, A. G. (2001). Desenvolvimento psicológico e social do jovem adulto e implicações pedagógicas no âmbito do ensino superior. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 35(3), 119-159. https://www.researchgate.net/profile/Joaquim-Ferreira-9/publication/268035255_Desenvolvimento_psicologico_e_social_do_jovem_adulto_e_implicacoes_pedagogicas_no_ambito_do_ensino_superior/links/5468b90e0cf2f5eb1804e726/Desenvolvimento-psicologico-e-social-do-jovem-adulto-e-implicacoes-pedagogicas-no-ambito-do-ensino-superior.pdf

Ferreira, J. A., & Jorge, A. (2008). Para a compreensão da adultez emergente em Portugal. *Psychologica*, (48), 159-173. https://www.researchgate.net/publication/268034388_Para_a_compreensao_da_aduldez_emergente_em_Portugal

Granja, M. B., & Mota, C. P. (2018). Estilos parentais, adaptação académica e bem-estar psicológico em jovens adultos. *Análise Psicológica*, 36(3), 311-326. <http://publicacoes.ispa.pt/index.php/ap/article/view/1415>

Holt, L. J., Mattanah, J. F., & Long, M. W. (2018). Change in parental and peer relationship quality during emerging adulthood: Implications for academic, social, and emotional functioning. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(5), 743-769. <https://doi.org/10.1177/0265407517697856>

Hupcey, J. E. (1998). Clarifying the social support theory-research linkage. *Journal of Advanced Nursing*, 27(6), 1231-1241. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.01231.x>

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2002) Measuring Perceived Social Support: Development of the Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS). *Psychology in the School*, 39(1), 1-18. <https://doi.org/10.1002/pits.10004>

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2003). What type of support do they need? Investigating student adjustment as related to emotional, informational, appraisal, and instrumental support. *School Psychology Quarterly*, 18(3), 231-252. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1521/scpq.18.3.231.22576>

Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2006). Social support as a buffer in the relationship between socioeconomic status and academic performance. *School Psychology Quarterly*, 21(4), 375-395. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0084129>

Mendonça, M., Andrade, C., & Fontaine, A. M. (2009). Transição para a idade adulta e adultez emergente: adaptação do Questionário de Marcadores da Adultez junto de jovens Portugueses. *Psychologica*, (51), 147-168. https://doi.org/10.14195/1647-8606_51_10

Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2009). Adultez emergente: na fronteira entre a adolescência e a adultez. *Revista @mbienteeducação*, 2(1), 129-137. <https://doi.org/10.26843/v2.n1.2009.545.p129%20-%20137>

Pereira, J. M. D. (2016). *Perceção de apoio social, adaptação ao ensino superior e bem-estar subjetivo*. [Dissertação de mestrado publicada]. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/32938>

Pinheiro, M., & Ferreira, J. A. (2005). A perceção do suporte social da família e dos amigos como elementos facilitadores da transição para o ensino superior. In *Actas do VIII Congresso Galaico-Português de Psicopedagogia* (pp. 467-485). Centro de Investigação em Educação. <https://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/viiicongreso/pdfs/41.pdf>

Preto, L. (2003). O desenvolvimento de autonomia como factor de adaptação ao ensino superior. *Referência*, (10), 63-71. <http://hdl.handle.net/10198/2657>

Seco, G. M. D. S. B., Dias, I. S., Pereira, M. I. A. R., Casimiro, M. C. S. M., & Custódio, S. M. R. (2007). Construindo pontes para uma adaptação bem sucedida ao ensino superior: implicações práticas de um estudo. In *IX Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciências da Educação*. <http://hdl.handle.net/10400.8/18>

Silva, S. D. L. R. da, & Ferreira, J. A. (2009). Família e ensino superior: Que relação entre dois contextos de desenvolvimento? *Exedra: Revista Científica*, (1), 101-126. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3398329>

Teixeira, M. A. P., Dias, A. C. G., Wottrich, S. H., & Oliveira, A. M. (2008). Adaptação à universidade em jovens calouros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 12(1), 185-202. <https://doi.org/10.1590/S1413-85572008000100013>

Teixeira, M. A. P., Castro, G. D., & da Rosa Piccolo, L. (2007). Adaptação à universidade em estudantes universitários: um estudo correlacional. *Interação em Psicologia*, 11(2), 211-220. <http://dx.doi.org/10.5380/psi.v11i2.7466>

Tomás, R. A., Ferreira, J. A., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2014). Adaptação pessoal e emocional em contexto universitário: O contributo da personalidade, suporte social e inteligência emocional. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 87-107. https://doi.org/10.14195/1647-8614_48-2_5

Tricco, A.C., Lillie, E, Zarin, W, O'Brien, K.K., Colquhoun, H, Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Aki, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garritty, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467-473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>

Vizzotto, M. M., Jesus, S. N. D., & Martins, A. C. (2017). Saudades de casa: indicativos de depressão, ansiedade, qualidade de vida e adaptação de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, 9(1), 59-73. <http://dx.doi.org/10.20435/pssa.v9i1.469>

Wintre, M.G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9-37. <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>

i Centro de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Portugal.
etg.goncalves@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0848-7795>

ii Centro de Investigação em Estudos da Criança, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Portugal.
anatalmeida@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0003-0036-312X>

Toda a correspondência relativa a este artigo deve ser enviada para:

Elisabete Teixeira Gonçalves
etg.goncalves@gmail.com

Recebido em 23 de julho de 2021
Aceite para publicação em 27 de fevereiro de 2023
Publicado em 26 de janeiro de 2024

Family support in the adjustment of Portuguese young people to higher education: An integrative literature review

ABSTRACT

Entry into higher education presents young university students with numerous challenges and changes that can have different implications on the degree of success and satisfaction with life, and with academic life in particular. In a period marked by the expectation of continuing their academic choices in a new context, higher education students will mobilize their resources for the adaptation process. In this process, despite the recognition of the importance of family support, very few is known about the role of family support and the perception of this support by students. Seeking to fill this gap, the present study presents an integrative review of articles published in the last 30 years, with the objective of describing the different ways of relating family support to the process of adaptation to the Portuguese university context, during the period of emerging adulthood. Particular attention is given to the research results, namely those that point to the influence of the family and the role it assumes in adaptation. Different databases were consulted (SciELO, Google Scholar, Scopus, Dialnet and RCAAP) and 12 articles were selected. The selected studies show the role of the family and the perceived family support as predictive variables of positive adaptation. The need for further studies is highlighted, particularly with focusing on the characteristics of family support during the period of adaptation to the academic context.

Keywords: University students; first year students; family; family support; adaptation; Higher Education.

El apoyo familiar en la adaptación de jóvenes portugueses a la educación superior: Una revisión integradora de la literatura

RESUMEN

El ingreso a la educación superior presenta a los estudiantes universitarios numerosos desafíos y cambios que pueden tener diferentes implicaciones en el grado de éxito y satisfacción con la vida y con la vida académica en particular. En un período marcado por la expectativa de continuar con sus opciones académicas en un nuevo contexto, los estudiantes de educación superior movilizarán sus recursos para el proceso de adaptación. En este proceso, a pesar del reconocimiento de la importancia del apoyo familiar, se sabe relativamente poco sobre el papel del apoyo familiar y la percepción de este apoyo por parte de los estudiantes. Buscando llenar este vacío, el presente estudio presenta una revisión integradora de artículos publicados en los últimos 30 años, con el objetivo de describir las diferentes formas de relacionar el apoyo familiar al proceso de adaptación al contexto universitario portugués, durante el período de edad adulta emergente. Se presta especial atención a los resultados de la investigación, es decir, aquellos que apuntan a la influencia de la familia y el papel que asume en la adaptación. Se consultaron diferentes bases de datos (SciELO, Google Scholar, Scopus, Dialnet y RCAAP) y se seleccionaron 12 artículos. Los estudios seleccionados muestran el papel de la familia y el apoyo familiar percibido como variables predictoras de una adaptación positiva. Se destaca la necesidad de más estudios, particularmente con foco en las características del apoyo familiar durante el período de adaptación al contexto académico.

Palabras clave: Estudiantes universitarios; estudiantes de primer año; familia; apoyo familiar; adaptación; enseñanza superior.